

NUTRIZIONE E SPORT TRA FALSI MITI E REALTÀ

10 Novembre 2018 - FICO Eataly World - Via Paolo Canali, 8, 40127 Bologna

Un corso organizzato da:

ANSSA

Associazione Nazionale Specialisti in Scienza dell'Alimentazione



I benefici del counseling nutrizionale nel miglioramento della performance sportiva

Dott.ssa Francesca Pivari

Biologa Nutrizionista

Specializzanda in Scienze dell'Alimentazione

PhD Candidate in Medicina Molecolare e Traslazionale

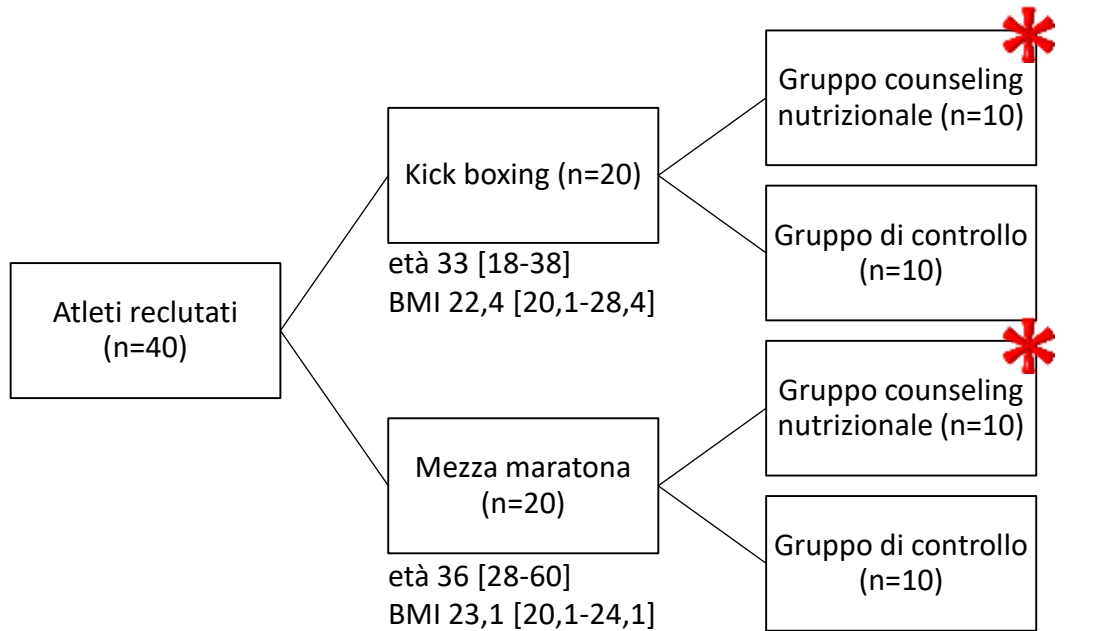
Dipartimento di Scienze della Salute - DiSS

Università degli Studi di Milano

francesca.pivari@unimi.it



Soggetti e Metodi



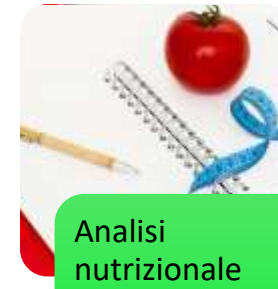
* Dieta Mediterranea

Al tempo zero e dopo 3 mesi



Analisi antropometriche

- BMI (kg/m^2) e plicometria



Analisi nutrizionale

- Abitudini alimentari (diario dei 3 giorni)
- Recall 24h



Performance sportiva

- RMR, VO_2MAX , Squat jump, CMJ, test 15", test forza massimale



Valutazione dell'efficacia combinata di counseling nutrizionale e training rispetto al solo training in runners e kickboxers



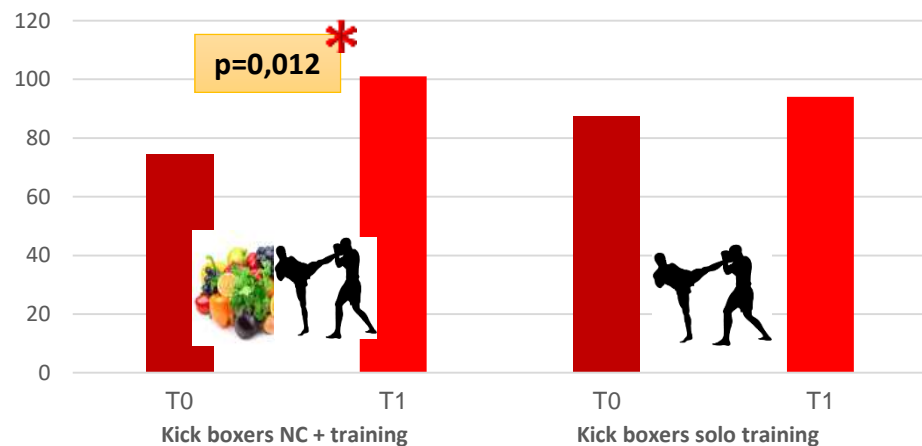


Risultati 1

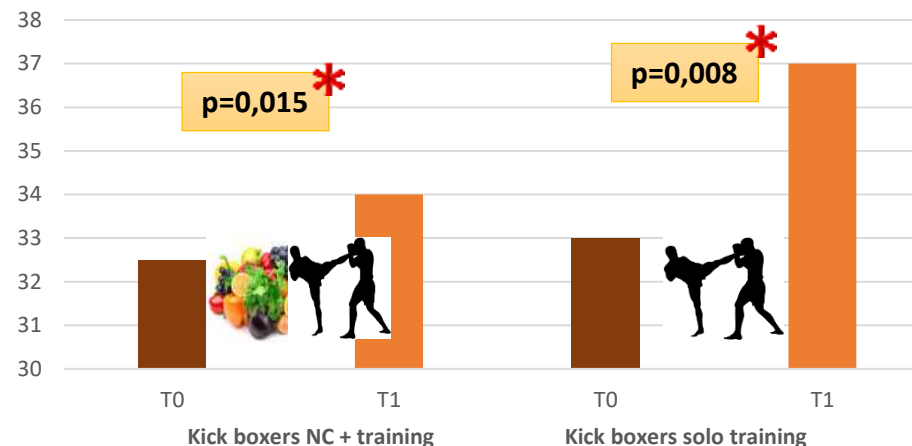


Kick boxers counseling nutrizionale + training vs Kick boxers solo training

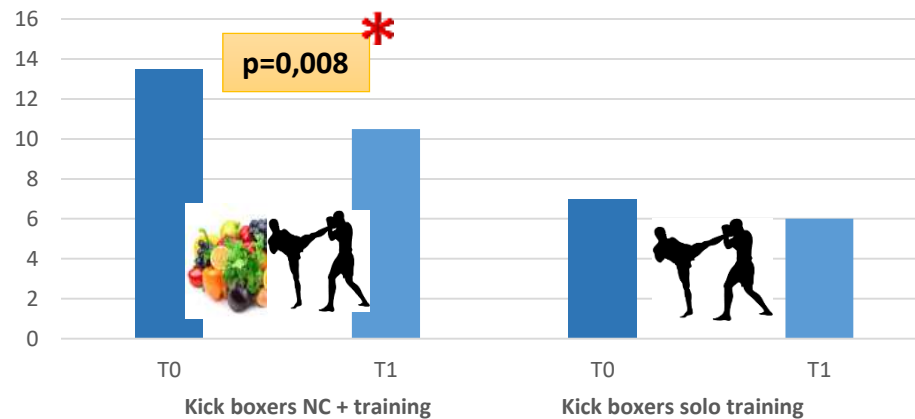
SQUAT (kg)



Counter Movement Jump (cm)



Body Fat Mass (%)



T0=basale
T1=dopo 3 mesi

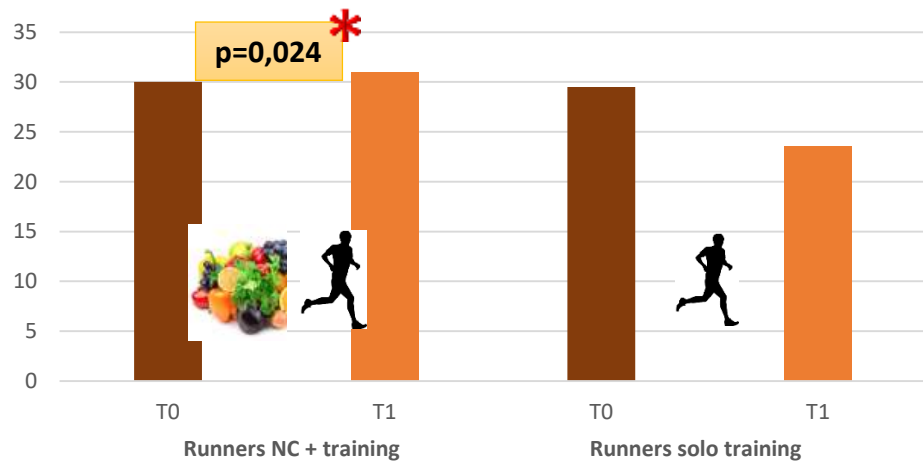


Risultati 2

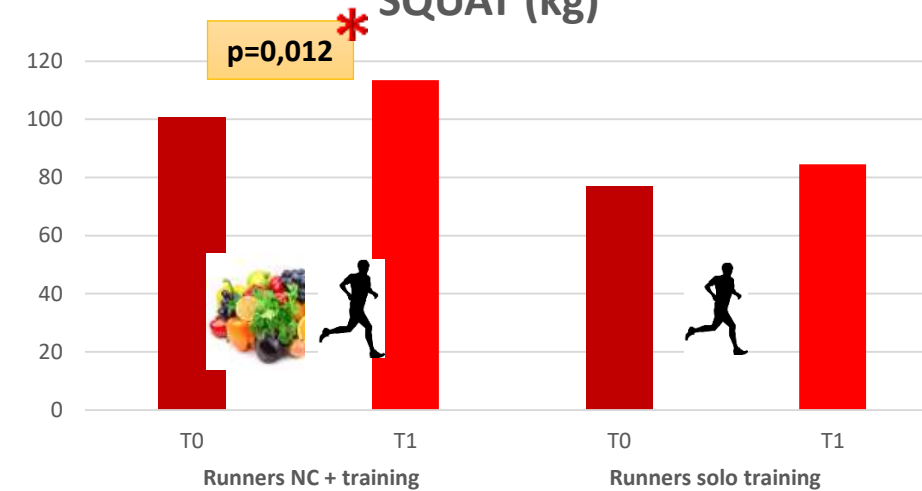


Runners counseling nutrizionale + training vs Runners training

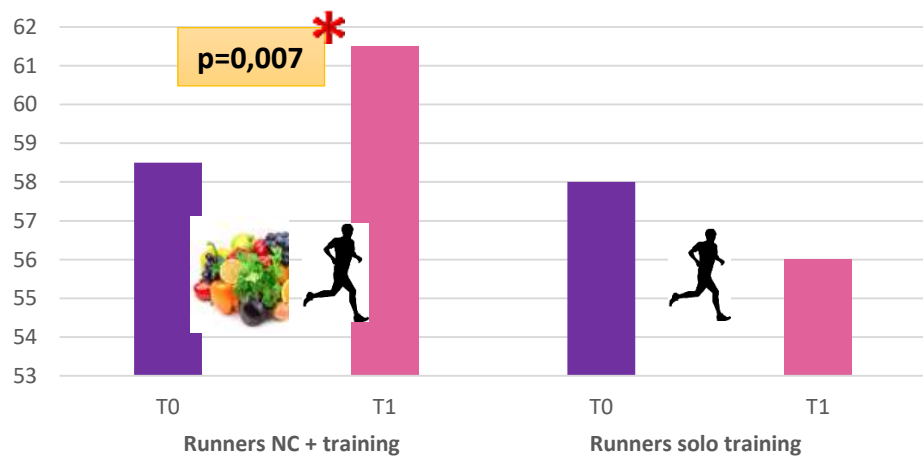
Counter Movement Jump (cm)



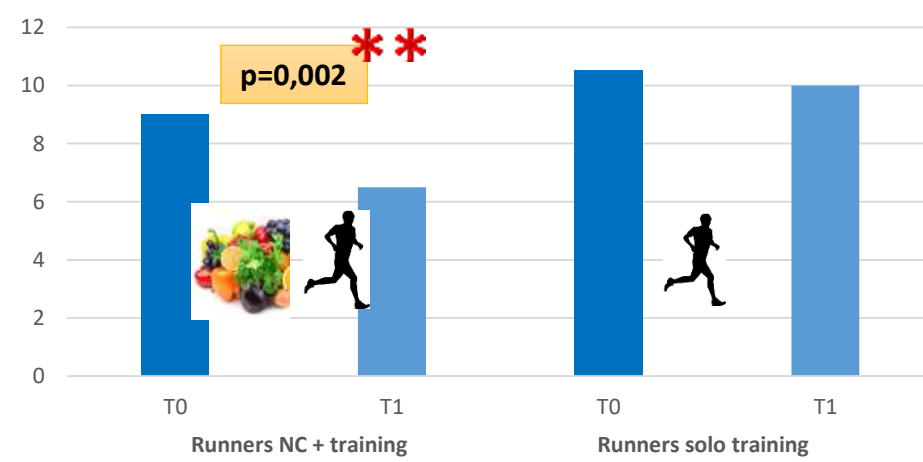
SQUAT (kg)



VO2MAX (ml/kg/min)



Body Fat Mass (%)





Conclusioni



Miglioramento più marcato delle performance sportive nel gruppo seguito dai nutrizionisti

Efficacia nel contesto di due tipi di sport diversi dal punto di vista del metabolismo energetico

Next steps...aumento del numero di atleti e analisi intake nutrizionale in relazione alla performance sportiva

thank you

Laura Soldati

Elena Dogliotti

Chiara Parodi

Caterina Brasacchio

Paola De Simone

Giuseppe Vezzoli



Matteo Rossi



Antonio Paoli